

雨が多く気温が高くなり、蒸し暑い日が増えてきました。
季節の変わり目は体調を崩す方が増えますが皆さんいかが
お過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

ガーリックシュリンプ



1人前 176kcal 塩分 1.0g

作り方

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② 海老は殻を付けたまま、片栗粉と塩(分量外)を振りかけ、揉みこみ、水洗いし水気をふき取る。
- ③ 海老の背中に切り込みを入れ背ワタを取る。
- ④ ①と合わせ調味料に③を漬け込み1時間程度おく。
- ⑤ フライパンを熱し、漬け込んだ液のまま焼いて最後にバターを入れ風味をつける。

材料 2人分

バナメイエビ		200g
玉ねぎ	1/8	50g
にんにく	1片	7g
バター	少し	4g

合わせ調味料

塩	小 1/4	1.3g
オリーブオイル	大 1	15g
レモン汁	大 1	15g
こしょう	少々	0.3g



バナメイエビの殻は柔らかいものが多く、しっかり焼くと殻のまま食べることができます。